

# 長淵市民センターだより

令和8年5月1日発行

青梅市長淵市民センター  
長淵図書館

☎0428-22-3249

☎0428-78-3374

4/1管内人口 世帯数 9,929世帯 人口 19,106人 (男9,660人 女9,446人)  
市民活動推進課 長淵市民センター E-mail cen100302@city.ome.lg.jp

## 2年ぶりの調布大祭

4月12日(日)、調布大祭が行われました。昨年は雨で中止となったため、2年ぶりの開催でした。

交通規制にもご協力いただき、大変感謝しております。特に、近隣の方々には多大なる御理解と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。また、参加された各町内の皆様方にも重ねて御礼申し上げます。

調布大祭実行委員会  
委員長 宇津木 順一

## 熱中症予防には「暑熱順化」

今年も真夏日や猛暑日が多いと予想されています。暑くなる前に身体を熱中症対応モードにして、暑さに強い身体を作りましょう。ポイントは、「汗をかくこと」運動や入浴など、日常生活の中で行えます。数日から2週間ほど続けると効果が出てきます。

ウォーキング・ジョギング  
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング  
運動目安  
30分

ジョギング  
運動目安  
15分

頻度目安  
週5回

サイクリング

運動目安  
30分

頻度目安  
週3回

適度な運動  
(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安  
30分

頻度目安  
週5回～毎日

入浴  
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安  
2日に1回

## センター主催事業

### 「みんなのおはなし会」

今年度のテーマは「おはなしオリンピック！」

日 時：5月9日(土)  
午前10時30分～11時15分  
会 場：長淵市民センター2階会議室  
対 象：幼児(保護者同伴)から小学生  
講 師：「ねえ、本よんで!!」の会  
定 員：先着30名まで  
内 容：絵本の読み聞かせ  
その他：入場無料、直接会場へお越しください



今年もセンターにツバメが来ています。フンにご注意いただき見守りをお願いします。

## 第二支会 令和8年度自治会長一覧

敬称略

自治会名	自治会長名	自治会名	自治会長名
駒木町	濱野 芳嗣	千ヶ瀬町第1	南條 宗司
上長淵第1	大谷 保雄	千ヶ瀬町第2	田中 豊
上長淵第2	神山 芳勝	千ヶ瀬町第3	安井 弘之
上長淵第3	永澤 雅文	千ヶ瀬町第4	木崎 智弘
上長淵第4	佐藤 和恵	千ヶ瀬町第5	浜野 彰
下長淵第1	東 恵一	千ヶ瀬町第7	宮川 利成
下長淵第2	関塚 好男		
下長淵第3	岩田登史夫		
下長淵第4	宇津木順一		

連合	連合自治会長名
駒木町	濱野 芳嗣
上長淵連合	神山 芳勝
下長淵連合	宇津木 順一
友田町連合	細谷 満
千ヶ瀬町連合	宮川 利成

※千ヶ瀬町第6自治会 自治会長 棚橋正道

## 温泉保養施設利用料を割引します

市民センターでも申請いただけます。  
対 象：市内在住の65歳以上で在宅の方  
持ち物：利用される方全員分の身分証明証  
(保険証や免許証等)

詳細は、広報おうめ4月1日号、高齢者支援課および各市民センターの窓口で配布している利用案内または市ホームページをご覧ください。



担当 高齢者支援課

5月の各市民センター休館日は18日(月)です。裏面もあります。

# 長洲市民センターだより

## 生涯学習フェスティバル ～釜の淵新緑祭2026～

5月9日(土)、10日(日)の2日間、釜の淵公園、旧宮崎家、S&Dたまぐーセンターで日ごろ市内外で活動している団体によるさまざまなイベントが開催されます。

歌や踊り、楽器演奏、おはなし会など盛りだくさんの内容で、手作りおもちゃ遊びや書道などの体験教室も充実しています。市内の団体や企業による飲食物の販売も行います。

また、S&Dたまぐーセンターと釜の淵公園、市役所間で巡回バスが走ります。お友達やご家族など、皆さんお誘い合わせてお出かけください。

(※駐車場に限りがありますので公共交通機関をご利用の上ご来場ください。)

詳しくは、市ホームページまたは5月1日広報を御覧下さい。

担当 社会教育課 右のQRコードから市ホームページがご覧いただけます。

<https://www.city.ome.tokyo.jp/site/ome-ky/18741.html>



## ❖❖❖❖ 長洲図書館からのお知らせ ❖❖❖❖

### 新着図書

5月の青梅市の図書館は、18日(月)、19日(火)が休館日です。  
長洲図書館 直通電話 0428(78)3374



#### 一般書

- \*夫婦の遺族年金がよくわかる本 高木 隆司/著
- \*自動販売機マニア! 石田 健三郎/著
- \*生成AIお得技ベストセレクション
- \*くりこしおかず 上田 淳子/著
- \*自転車の交通ルールがわかる本 コンデックス情報研究所/編



#### 小説

- \*宙わたる教室 伊与原 新/著
- \*はるを呼ぶ 実石 沙枝子/著
- \*涯しない影に 赤川 次郎/著
- \*腐芯 朝野 にわ/著
- \*劇場という名の星座 小川 洋子/著

青梅市図書館HPアドレス  
<https://www.library.ome.tokyo.jp/>  
下のQRコードからもアクセスできます



#### 児童書

- \*武器のある生き物図鑑 西海 太介/監修
- \*ゴリラのはなくそ たなか なおと/文
- \*かむ犬、うなる犬 太田 京子/著
- \*小学生からの料理のきほん 潮田 彩/著
- \*トイトイトイレットペーパー 大塚 健太/さく



5月の各市民センター休館日は18日(月)です。裏面もあります。